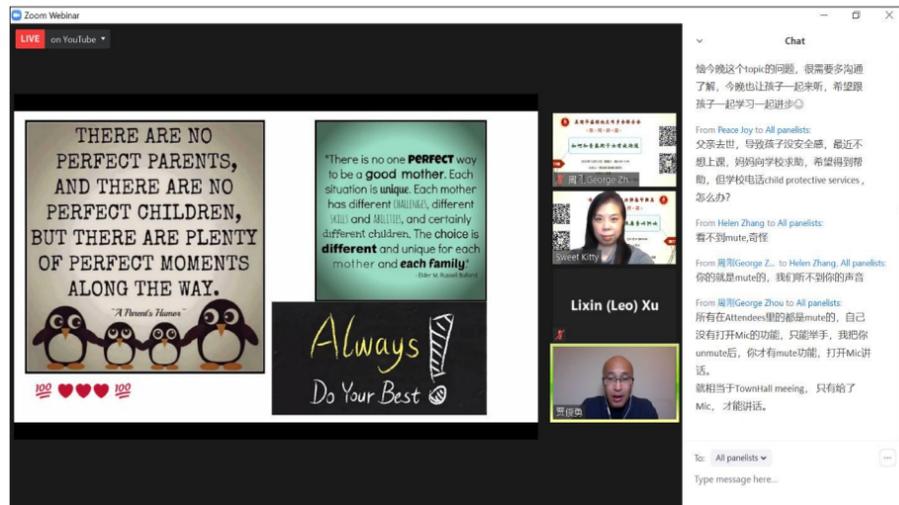


如何和青春期子女进行有效交流

——记同乡会联合会公益讲座(15)



话说大部分家庭都会养育神兽若干。这些神兽，小的时候，天真可爱，纯真善良，实乃父母之欢乐源泉。然而，随着神兽们进入青春期，这些从小讲洋文的神兽逐渐开始和父母们背道而驰。神兽们叫喊他们的自由、宣称着他们的洋理，这让来自中国从小接受中国教育、经历传统文化洗涤的父母们感到格格不入、头痛不已、无耐、甚至抑郁。

如何和青春期的子女进行有效交流、如何应对青春期神兽的逆反和躁动、如何因势利导，帮助神兽们改掉“坏”毛病，比如：上网成瘾、打游戏成瘾、不爱运动、学习成绩下降……就此，美国华盛顿地区同乡会联合会特意再次请到了精神科医生贾俊勇博士，来和父母们聊聊这个话题，为父母们解惑。

贾俊勇医生早年获得德国自由大学生物化学与神经生物学博士学位，之后在华盛顿圣伊丽莎白医院精神科完成住院医师培训。现在是 Sheppard Pratt Health System, Behavioral Health Partner 精神科医生，在心理学方面具有非常丰富的临床经验。贾医生的讲座深入浅出，既有确凿的理论，又有丰富的实例分析。讲座一开始，不但 ZOOM 会议室爆棚，连 YouTube 现场直播都吸引了大量观众。讲座中，观众反应非常踊跃。尽管比预计时间已经超出半小时，还是有很多观众的提问很遗憾地没有时间

一一解答。

贾医生的讲座集中在如何界定青春期孩子的“正常”与“不正常/不被认可”行为、如何对待孩子的社交媒体和“网瘾”，以及与青春期孩子交流的“有效”方式三个方面。

一、如何界定青春期孩子的“正常”与“不正常/不被认可”行为

贾医生介绍，很多在父母眼中孩子“不对”、“不恰当”、“不完美”的行为，实际上，是青春期孩子的正常行为，家长应该站在孩子的角度上去给与充分的理解。尽管通常大家认为18岁是成年人的年龄起点。但是，从心理学上，是把25岁定为成年的起点。在此之前，绝大多数青年人，他们的心理发育尚不成熟。因此，他们的行为做事，在“过来人”的父母眼中往往是不成熟的，不恰当的。父母急于教给孩子们一个“最好”的做法，但是，却不被孩子们认可。于是，好心被当成驴肝肺，让父母非常痛心。其实，在这种情况下，父母应该冷静一下，用成熟的心智，站在孩子的角度想一想，孩子为什么会这样想，这样做，这样做尽管不是最好的，但是，是不是属于“正常”的行为。如果属于“正常”行为，那，父母就放一放手，让孩子去做。孩子会从中获得自己的经验，在将来做得更好。

另外，家长必须要承认一个事实：自

己认为好的、合适的做法，可能并不是真的是对孩子好的、合适的做法。父母和孩子是两代人。两代人处于不同的成长环境、社会环境，尤其是父母的中国文化背景和孩子和美国文化背景之间的差异，都会造成双方对很多事情的看法、认识不同。做家长的，应该多去了解、学习孩子们的思想，而不是把自己的经验、理念强加给孩子们。

总之，家长们要认识并且认可孩子进入青春期后，更具有独立性的行为和叛逆的态度，这不但是孩子在成长中的一个阶段，更意味着孩子真正地逐渐长大了。

二、如何对待孩子的社交媒体和“网瘾”

谈到这个话题，贾医生说：在当代的网络时代，我们每一个人都离不开社交媒体。这就像我们大人，每天也会翻翻微信，上网看看新闻趣事。同样，我们要理解孩子的社交需求。可以想象，完全脱离社交媒体的世界，是不可能的。因此，不要把孩子浏览社交媒体视为洪水猛兽。当然，凡事都有一个“度”。做家长的，需要了解孩子，只要孩子不沉迷于网络，不去不适合的网络媒体，家长可以不需要干涉。尤其现在的疫情隔离情况下，网络媒体、游戏，更成为了孩子生活中必不可少的一部分。

谈到孩子上网“成瘾”，这是一个棘手的问题。贾医生建议：这是一个长期的潜移默化的教育过程。一方面，需要父母以身作则，开发多方面的兴趣爱好，给孩子积极的影响；另一方面，对于有成瘾趋势的孩子，建议父母把“No”变成“yes”。也就是，不要简单粗暴地对孩子说“不许上网”，而是可以跟孩子约定什么时间、什么情况下可以上网，每次上网多长时间。让孩子形成有规律的上网，避免毫无节制的“网瘾”。

三、与青春期孩子交流的“有效”方式

说到这点，贾医生提出：很多父母对孩子抱有过高的期望值，这是造成父母和子女思想对立的原因之一。因此，做父母的，必须客观地认识到，绝大多数孩子，都是普通孩子，他们会不成熟、会犯错误、会尽力了也做不好。因此，面对孩子

学习成绩不够理想的时候，要仔细分析原因，是一时失误、还是可能生活、思想上发生了变化、还是学习方法不对。而不是埋怨、打骂孩子。

贾医生强调：和孩子交流时，家长一定要注意两个方面：一是不要使用消极的话语、抱怨的态度；二是要注意倾听，从倾听孩子的叙述中，找到出现问题的原因。比如：当孩子学习成绩不理想的时候，不要说：“你看人家怎么学得那么好，你怎么就不行呢！”而改个口气，采取理解的口吻问孩子：“这次没有考好，我也觉得有些难过。你觉得可能会是什么原因呢？”再比如：当妈妈做了以到好菜，问孩子的感受时，不要问“这道菜好吃吗？”这种回答仅限于 Yes or No 的封闭式的问题，而要问“你觉得怎么样？”这类开放式的问题。这样，从孩子说的想法中，可以更好地掌握孩子的状态，予以正确的引导。

此外，贾医生还指出，和孩子顺畅的交流，最好从孩子小的时候开始。一旦不顺畅的交流模式形成，就很难再改变，甚至会成为终生的阴影。

一个小时的讲座后，是观众朋友们热烈的提问。尽管很遗憾没能对所有观众朋友的提问一一做出解答，但是，观众朋友们多多少少都被触动、获得启发。

自从疫情期间的公益讲座开展以后，这是美国华盛顿地区同乡会联合会系列公益讲座的第15期。过去的每一期讲座，都针对华府百姓日常最关心的问题、最想了解的信息，由专业人士给与专业解答，为华府百姓带来真实的帮助，形成了同乡会联合会服务侨社的一个常规活动。

回顾以往的讲座，您可以访问同乡会联合会 YouTube 账户，<https://www.youtube.com/c/ccca0>，了解有关养老、理财、保险、房地产买卖、子女教育等等话题。

同时，欢迎您加入同乡会联合会义工微信，进入讲座群，获取更多信息：“maryqu1”，“SweetKitty-US”或“苍海笑烟雨遥”。

同乡会联合会公益论坛在继续，欢迎您的关注。

撰稿：甜猫

供稿：美国华盛顿地区同乡会联合会公共关系部

希望波城校区网课成功过渡 新学期注册开始

本报讯 因应防范新冠疫情形势，希望中文学校波城校区2020年秋季学期全面转向线上教学，现已成功实现过渡；2021年春季学期提前注册已经开始。从中文班到才艺班，波城校区的全套网课在疫情中教学相长，稳步推进。

新冠疫情之下，大华府地区几乎所有学校都转向线上教学。希望中文学校波城校区经过9个月的摸索和经验积累，网络教学已经走上正轨。每周六下午，在网络空间，不管是中文课还是才艺班，都在热烈进行中。波城校区的老师们已有丰富的网络教授经验，而学生们在网络学习中也找到新的乐趣。

从2020年秋季开始的全网课，希望中文学校波城校区开齐了从幼儿班到12年级的全套中文课程，包括普通中文班、马立平班和双语班。波城校区师资队伍力量强大，许多人有着长达十几年、二十几年的中文教学经验。波城校区学生的中文整体水平在大华府地区亦属一流，屡屡在大华府地区乃至全美和全世界的各种中文作文、演讲和才艺比赛中获奖。刚毕业的9位12年级学生，有8位获得了AP考试5分满分的佳绩。

新学年全网课，希望中文学校波城校区也开设了丰富多彩的副课。基本上原来上实体课的才艺课、辅导班，现在大多以网课的形式与学生见面。

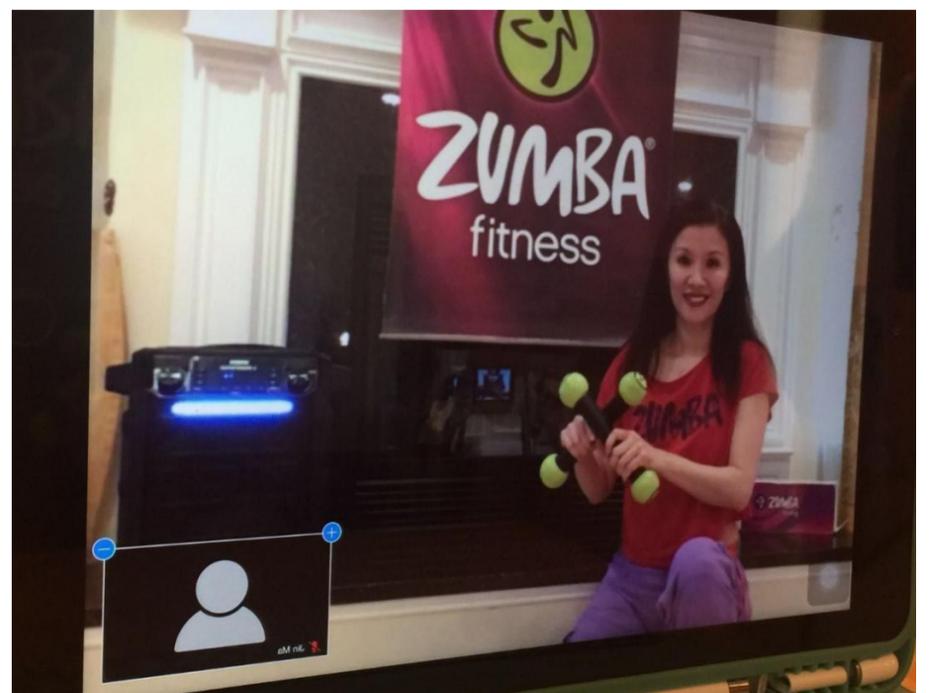
一直备受青睐的 Zumba 班，马进老师决定，2021年春季学期的课学费再次像2020

秋季学期那样，优惠波城家长，从\$125减为\$80。马进老师有九年的 Zumba 教学经验，她持有 Zumba 一级和二级证书，同时有教授拉丁哑铃健身舞的专业证书。

Zumba 是近二十年风行欧美的拉丁健身舞。全世界目前有几千万人在跳 Zumba。现在每周六下午，马进老师与助教李君一起，通过 ZOOM 带领学生舞动起来。在60分钟的网络课堂上，伴随着欢快的音乐，学生们从桑巴、伦巴、恰恰，到印度舞、肚皮舞、摇滚舞、流行舞、Hip Hop，大家跳得不亦乐乎，达到出汗、排毒、健身、塑身的多种效果。

马里兰大学特殊教育系副教授王慈欣与希望中文学校合办中学生情商课，将从1月31日开始，八周内的每周日下午1点，通过互联网开办讲座，与学生们讨论以下话题：1.找到自己的优点，评估优势，培养自信心；2.了解情绪，准确识别自己的情绪和想法，了解它们如何影响自己的行为；3.情绪调节，学习如何有效地调节自己的情绪、思想和行为；4.压力管理，学习有效地管理压力、激励自己；5.了解他人的情绪，学习与他人共情；6.如何解决人际冲突；7.如何和家长沟通；8.如何应对校园霸凌和歧视。

这门课还将邀请家长参加针对亚裔家长的免费讲座。内容包括：1.发掘孩子的优点和内驱力；2.培养良好的亲子沟通；3.有效地解决亲子冲突；4.应对新冠期间的种族歧视。



2021年春季学期将从1月9日开始，6月12日结束。现在注册已经开始，家长和学生可在网上<https://www.hopechineseschool.org/hespt/> 挑选课程和注册后，于12月19日下午1点到下午5点，到希望中心（100 PARK AVENUE, SUITE 108, ROCKVILLE, MD 20850）付学费和买书本，亦可在

Paypal 完成支付。新生享受20美元注册优惠，每成功介绍一位新生者亦可获20美元奖励。

希望中文学校波城校区区长成军军表示，波城校区的网课越来越成熟。让我们共同努力，在疫情的特殊情况下一如既往地办好中文教学。（晓雨）